



Hoe sterk sta jij? | Ooststellingwerf

Als je ouder wordt loop je meer risico om te vallen. Wist je dat de meeste mensen in of rond hun huis vallen? Dat wil je natuurlijk graag voorkomen!

- Ben je de afgelopen 12 maanden gevallen?
- Ben je bezorgd om te vallen?
- Heb je moeite met bewegen lopen of balans houden?

Nee op alle vragen?



Je hebt een laag valrisico

Dat is goed nieuws! Blijf actief en in beweging, bijvoorbeeld bij een sport- of beweegclub. Bekijk het sportaanbod op www.ooststellingwerf.nl/beweegplein of bel met Jan de Jonge, buurtsportcoach via: 06 - 25 33 74 47

Bekijk ook de tips op de achterkant.

Ja op één of meer vragen?



Je hebt een verhoogd valrisico

Gelukkig kun je daar iets aan doen. Neem contact op met de fysiotherapeut in de buurt. Zij helpen je graag om het risico om te vallen te verlagen:

Oosterwolde:

Fysiotherapie Oosterwolde: 0516 - 512 775,
Fysio Centrum Vitaal: 0516 - 512 202

Appelscha:

Fysiotherapiepraktijk van der Kooi: 0516 – 431 946,
Fysiotherapie Oosterwolde: 0516 - 512 775,
Flapper Fitness: 0516 - 430 305

Haulerwijk: Fysiotherapie Goren:
0516 - 422 761

Oldeberkoop: De Praktijk: 0513 - 436 738

Zo blijf je sterk staan!

Blijf bewegen

Doe minstens 150 minuten matige of zware inspanning per week, verspreid over meerdere dagen.



Controleer je medicijnen

Bespreek regelmatig je medicijngebruik, vraag om advies bij de apotheek.



Controleer je ogen

Laat regelmatig je ogen controleren.



Let op uw vitamine D

Eet gezond en gevarieerd. Ga naar buiten.



Maak je huis veilig

Denk hierbij om losse snoeren en kleedjes.



Vraag familie of vrienden om hulp

Vraag om hulp bij een moeilijke klus in om of het huis.



Span regelmatig je spieren aan

Doe twee keer per week spierversterkende oefeningen en dagelijks balansoefeningen.



Draag goede schoenen

Draag deze ook binnen en voorkom stilzitten.



Ik sta sterk

